



Ræstitæknir

Verkefnanúmer: 2020-1-DE02-KA202-007465



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ræstitæknir

Heiti verkefnis: Nýstárleg og hagnýt
þjálfun fyrir störf fyrir einstaklinga með
litla menntun/reynslu og innflytjendur

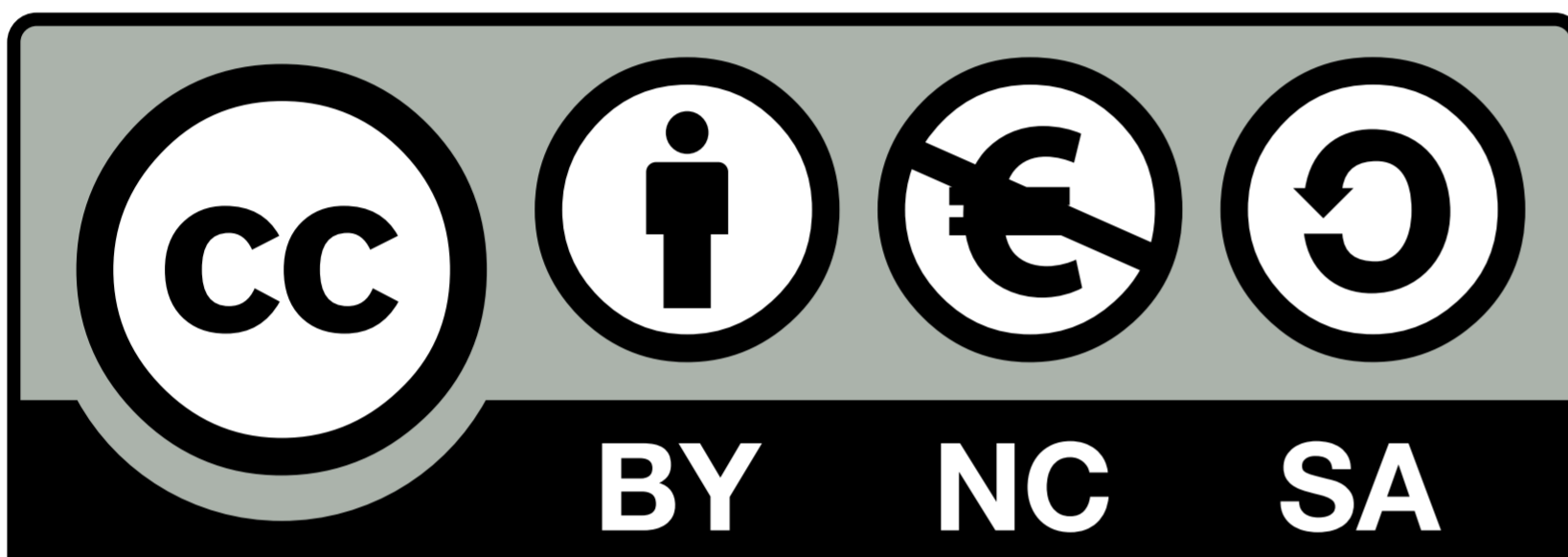
Meginmarkmið verkefnisins:

Markmið okkar er að veita þér,
þjálfurunum eða kennurum, réttu
verkfærin til að skapa rétta umhverfið
fyrir nemendur þína til að dafna bæði
í kennslustofunni, en mikilvægara, á
vinnumarkaði, eftir að hafa lokið tímum.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Some materials, referred to in copyright law as “works”, are published under a Creative Commons Licence (licence type: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)) and may be used by third parties as long as licensing conditions are observed. Any materials published under the terms of a CC Licence are clearly identified as such.

© This article was published by ip4j.eu under a Creative Commons Licence. For more information, please visit www.bibb.de.

link to the direct Internet address (URL) of the material in question:

<https://ip4j.eu/>

link to the Creative Commons Licence referred to:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

link to the BIBB page containing licence information:

<https://www.bibb.de/cc-lizenz>

Innihald

| | |
|---|-----------|
| ISCO 08 Occupation | 5 |
| Starfslýsing | 6 |
| Lýsing á verkþáttum | 7 |
| Vinnuskilyrði | 8 |
| Kröfur starfsmanns | 9 |
| Þrif á baðherbergi | 10 |
| Þrif á hótélherbergi | 14 |
| Þrif á matsal | 18 |
| Þrif á skólastofu | 21 |
| Þrif á starfsmannaeldhúsi | 24 |
| Þrif á lyftu | 27 |
| Hvernig á að þrifa salerni, vask og spegil | 30 |
| Hvernig á að þrifa gólf | 33 |
| Hvernig á að útbúa kaffi | 36 |
| Links | 39 |

Starfsheiti

Ræstitæknir

ISCO 08 Occupation

5151 Þrifa og ræstinga yfirmenn
á skrifstofum, hótélum og öðrum
stofnunum/starfsstöðum 340

Starfslýsing

Ábyrgðaraðili ræstinga og þrifa á skrifstofum, hótélum og á öðrum stofnunum/starfsstöðum. Skipuleggja, hafa umsjón með og sinna ræstingum. Hafa yfirsýn yfir starfið, halda innréttingum, búnaði og aðstöðu þessara staða hreinum

Lýsing á verkþáttum

- Þrif og ræstingar á skrifstofum, hótelum og öðrum stofnunum/starfsvettvöngum, skipulögð og fylgt eftir, hafa yfirsýn yfir starfsvið og verkefni, halda innréttingum, búnaði og aðstöðu þessara stofnana hreinum.
- Starfsfólk í ræstingum moppapar eða ryksugar, þrífur og skúrar gólf, húsgögn, innréttingar og annan búnað.
- Býr um rúm, þrífur baðherbergi, skaffar hogklæði, sápur og aðra tengda hluti.
- Þrífur eldhús, sér um uppþvott og þurrkar af borðflötum.
- Fyllir á ísskápinn og aðra hluti líkt og glös og skriffæri.

Vinnuskilyrði

Þekking, hæfni, hæfileiki og viðhorf í ræstingum, í þessu vinnuumhverfi tengt þrifum og undirbúningi tengt hótélherbergjum, kennslurýmum, starfsmannaeldhúsi, lyftu og baðherbergi, verndun umhverfisins, umhverfisáhrif.

Til að sinna viðfangsefnunum er almenn starfshæfni einnig mikilvæg, líkt og: almenn þekking á þrifum, samskipti á vinnustað, beyting öryggisvitundar, notkun öryggis/hlífðarbúnaðar á vinnustað, samvinna, skipulagning tengt vinnusvæði, skipulagning á verkþáttum.

Áhugi á starfsvettvangi: góð þjónustulund, að vinna undir álagi, streitustjórnun og lausnamiðun á vettvangi.

Kröfur starfsmanns

- aldur: ekki yngri en 16 ára
- Almenn þekking tengt ræstingum
- Hvatning og áhugi fyrir starfinu

Eining 1 Þrif á baðherbergi

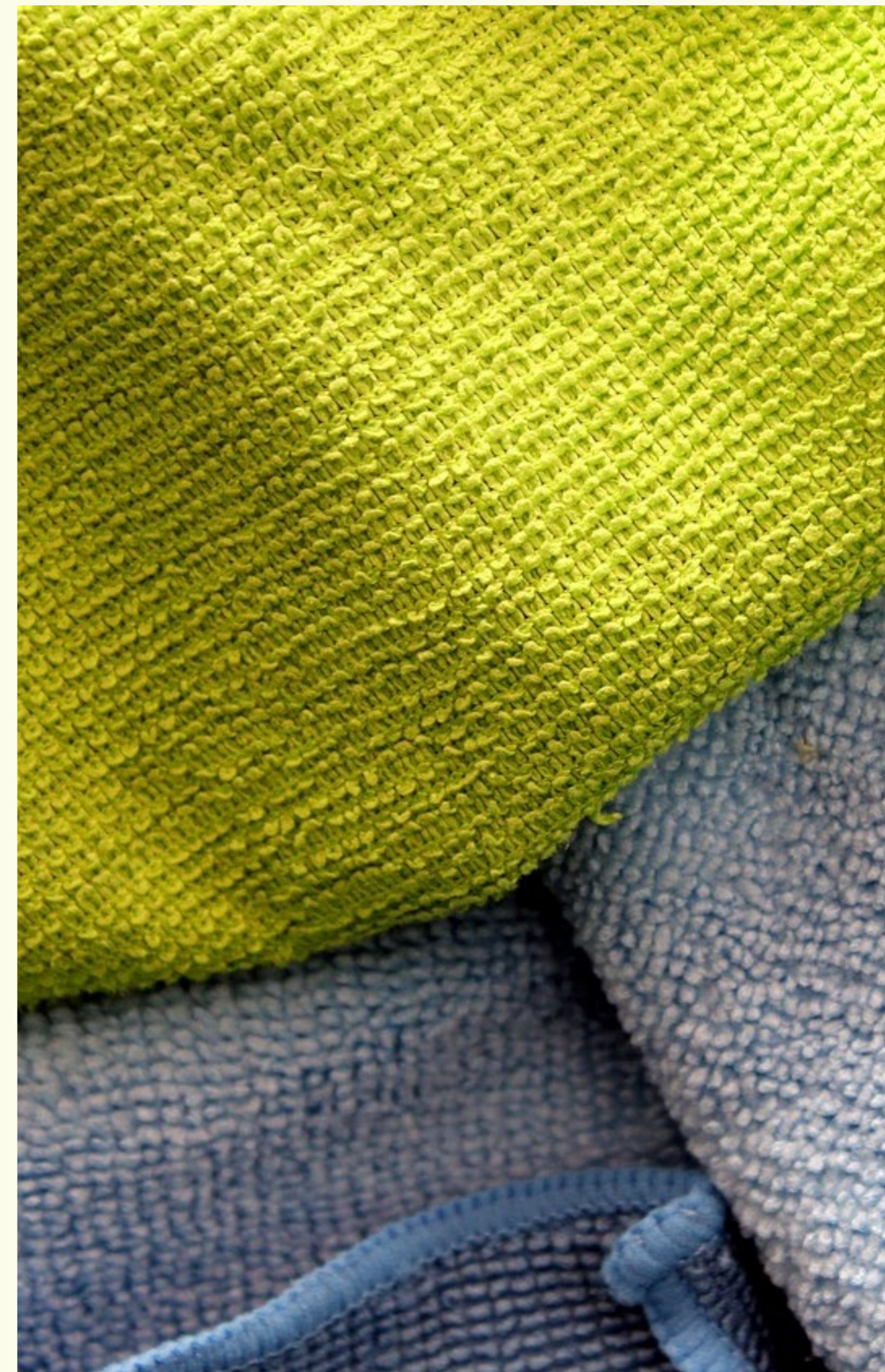
Námsmarkmið

- Þrifið salerni
- vask
- sturtu / baðkar
- þrifið viðeigogi yfirborðsfleti
- sótthreinsað
- þekkt þann búnað sem notaður er

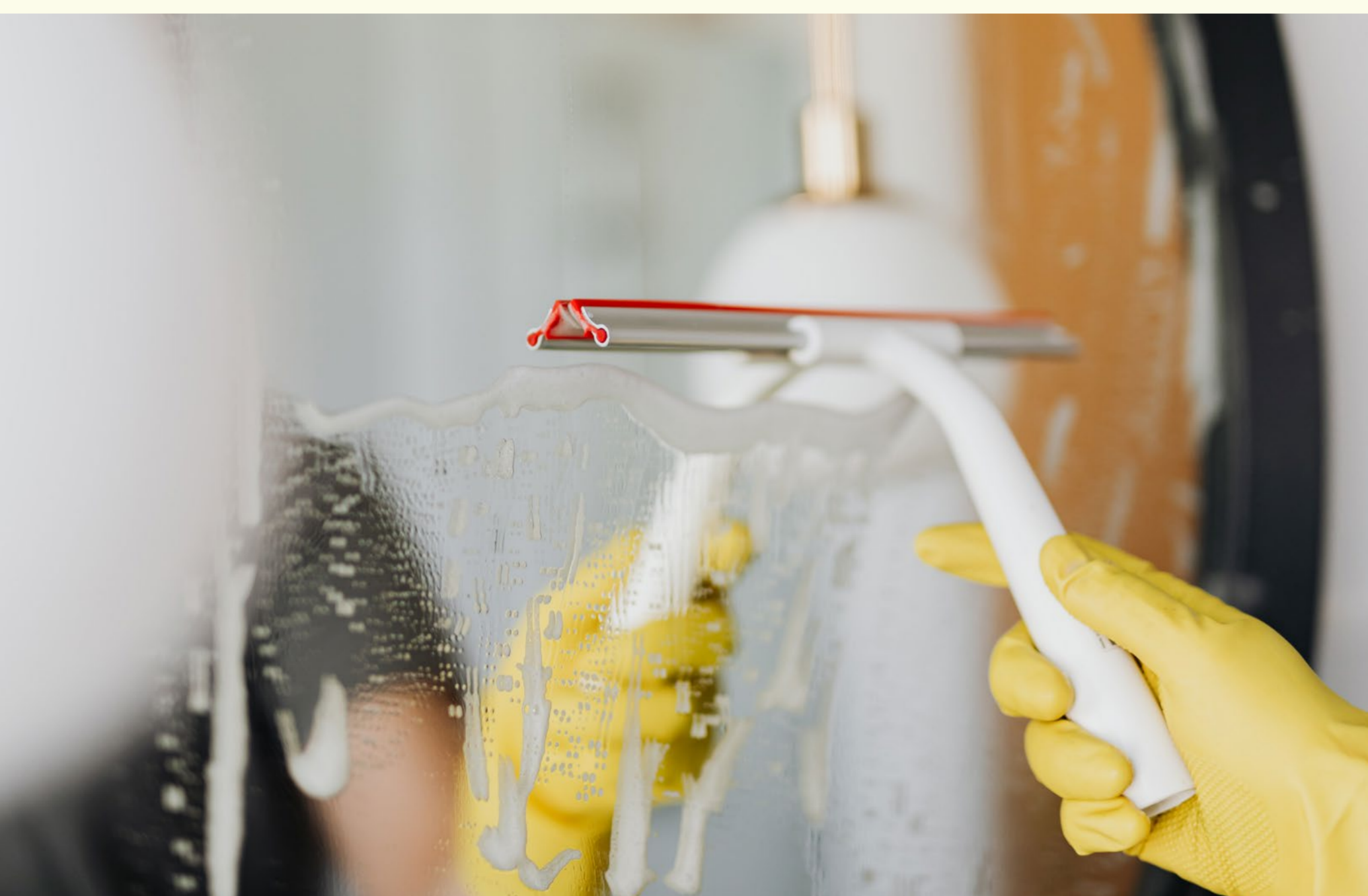


Verkfæri sem þarf

Klútar í tveimur litum, bursti, tuska, sápa, vatn, speglasprey



1. Velja og undirbúa verkfærin: klútar og burstar
2. Þrífa salernið. settu sápu í salernið og burstaðu. Notaðu klút og sápu til að þrífa yfirborðið
3. Spreyjaðu sápu og notaðu klút til að þrífa vaskinn
4. Spreyjaðu sápu og notaðu klút til að þrífa sturtuna/
baðkarið
5. Spreyjaðu og þrífðu spegilinn
6. Settu sápu í sápuðeilarann
7. Skiptu um handklæði og settu ný handklæði í staðinn
8. Moppaðu gólfíð



Námsmarkmið

- Valið og undirbúið miðla/verkfæri
- Veit hvaða miðla/verkfæri á að nota
- Þekkir mun á mismunandi sápum
- Veit í hvaða skrefum á að þrifa
- Getur undirbúið herbergið fyrir næsta gest

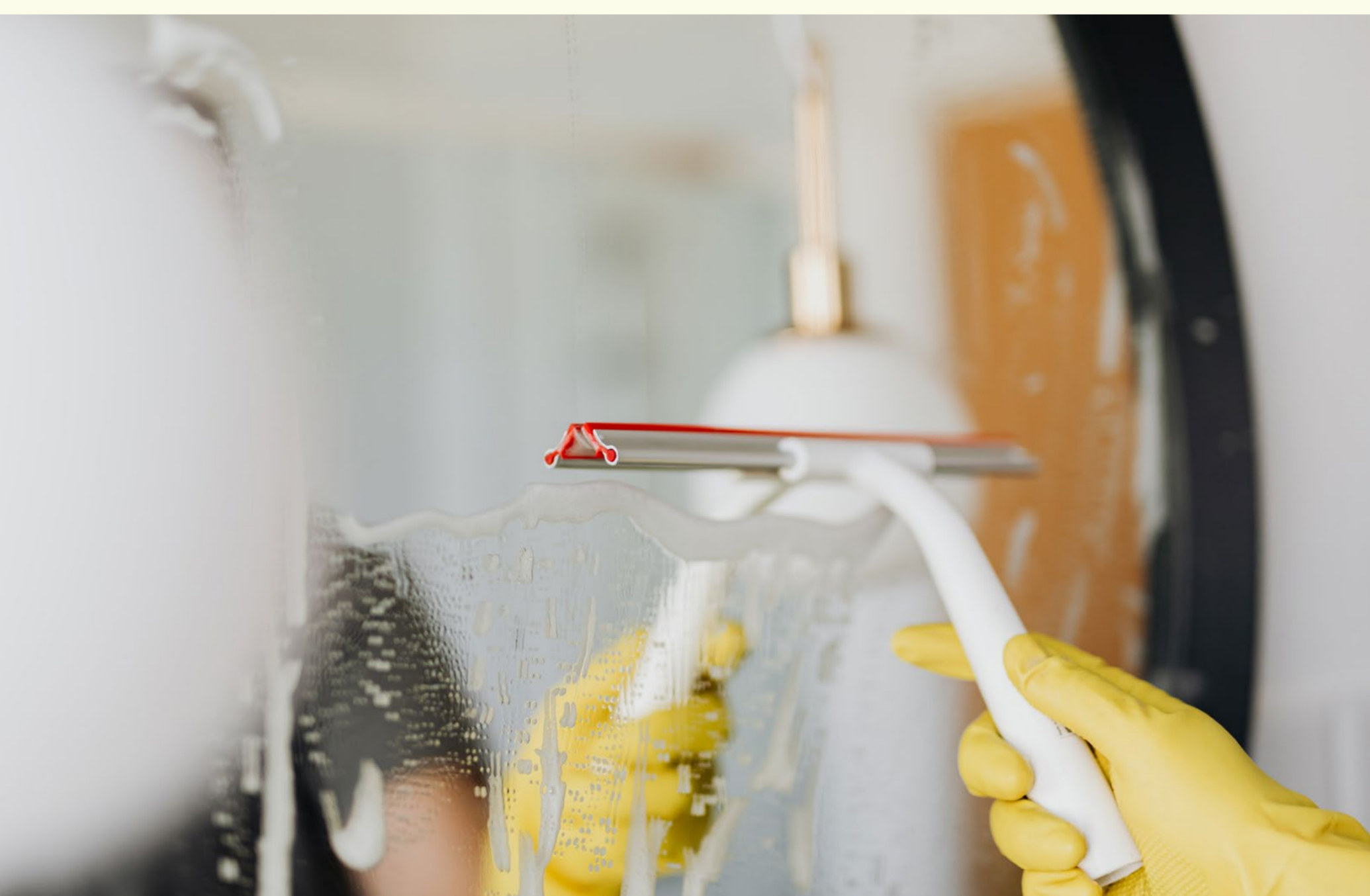


Verkfæri sem þarf

Hreinsivagn: sápur, efni, tuskur, sængurföt



1. Fjarlægðu óhrein rúmföt
2. Tæmdu ruslið
3. Þrífðu borðið/yfirborðið með blautri tusku
4. Settu hrein rúmföt á rúmið
5. Rykugaðu gólfíð
6. Fylltu á kaffið og settu hreina bolla og teskeiðar á kaffiborðið
7. Þrífðu spegla með spreysi og tusku



Eining 3 Þrif á matsal

Námsmarkmið

- Valið og undirbúið miðla/verkfæri
- Veit hvaða miðla/verkfæri á að nota
- Þrifið lítið eldhús á vinnustað



Verkfæri sem þarf

Klútur, bursti, sápa, vatn,



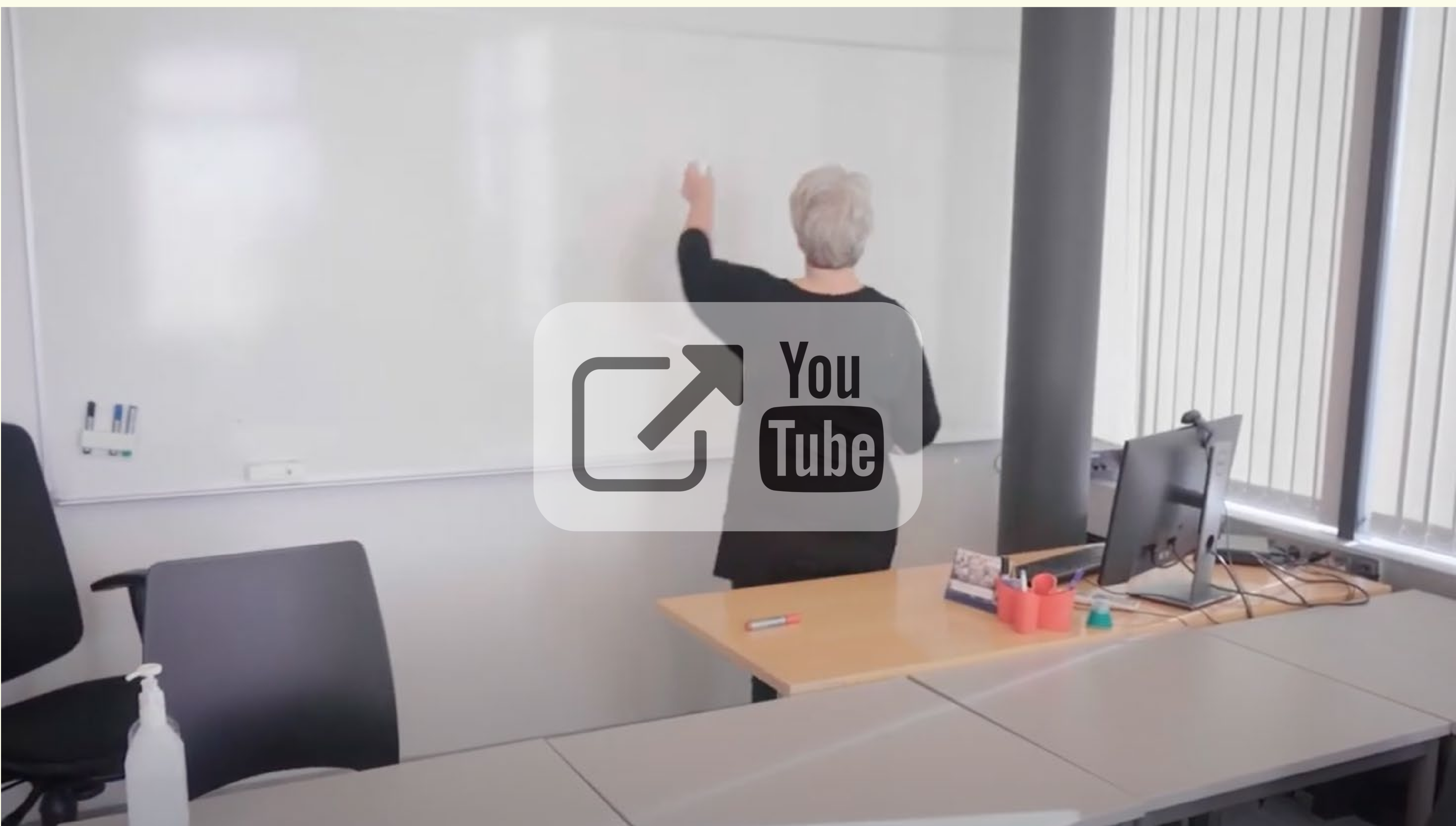
Vinnuskref

1. Fjarlægðu rusl af borðinu
2. Vaskaðu upp og gakktu frá í skápinn
3. Þurrkaðu af borðunum
4. Raðaðu stólunum
5. Fjarlægðu rusl og hentu í ruslagám



Námsmarkmið

- Valið og undirbúið miðla/verkfæri
- Þrífðu kennslustofuna og undirbúðu fyrir næsta dag



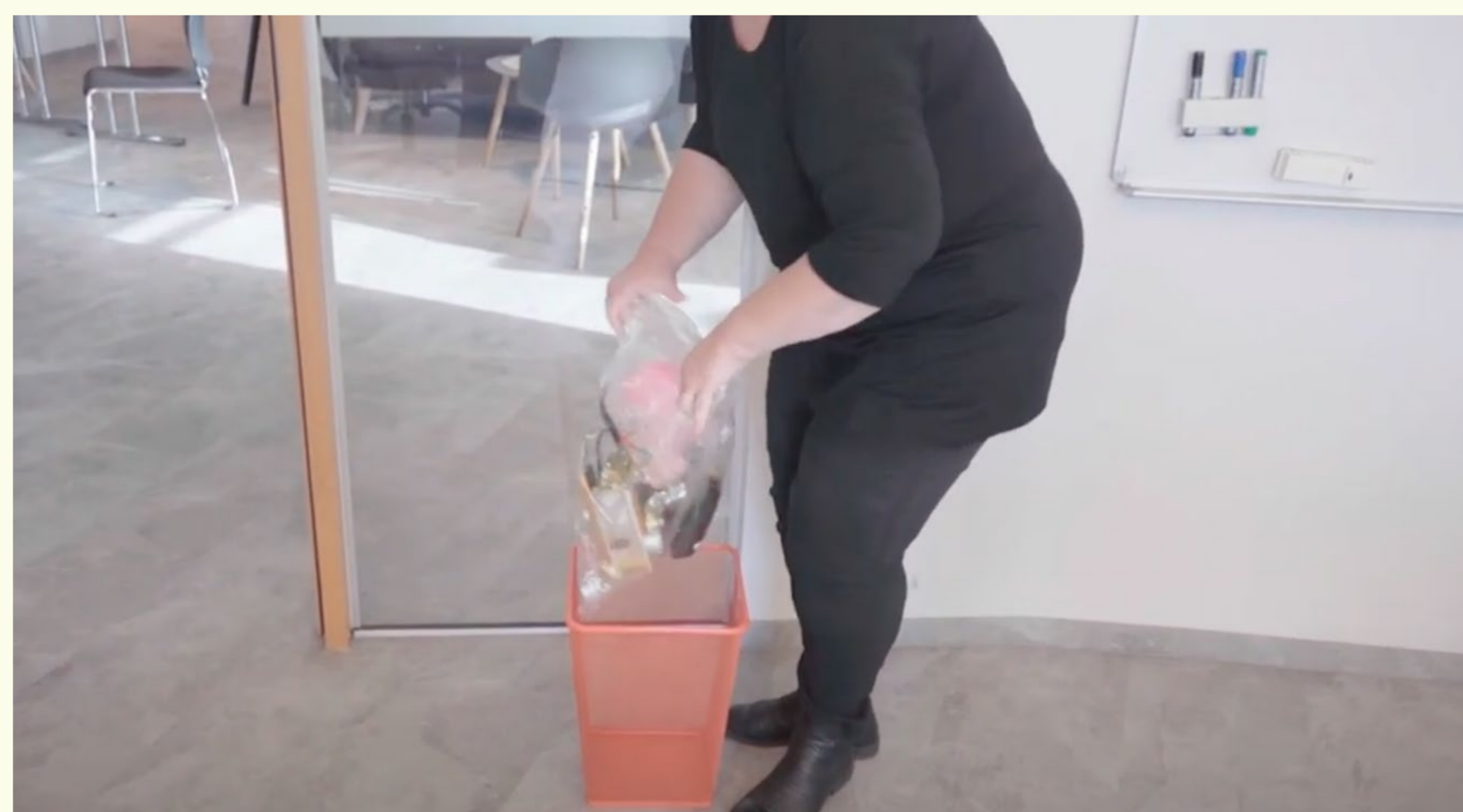
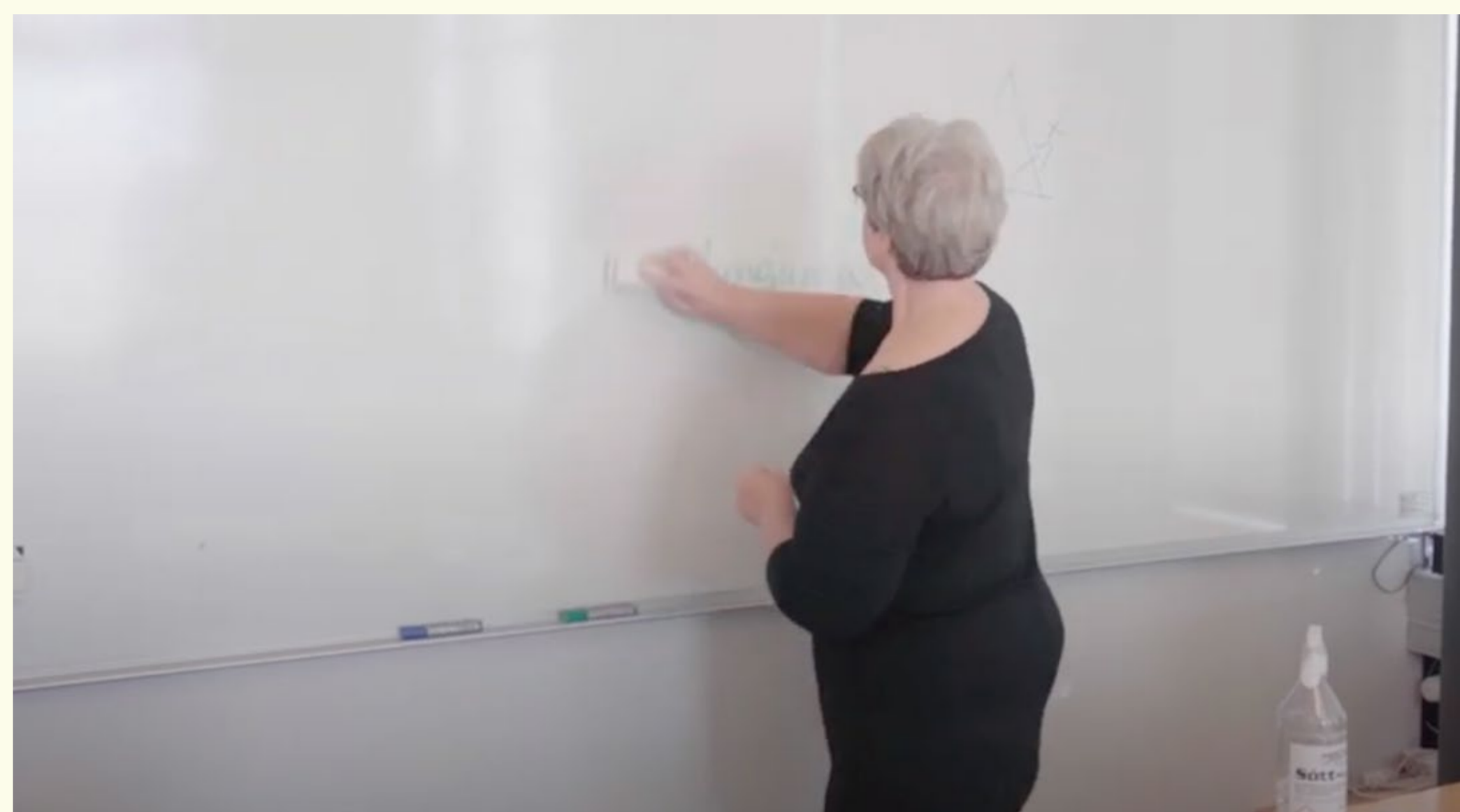
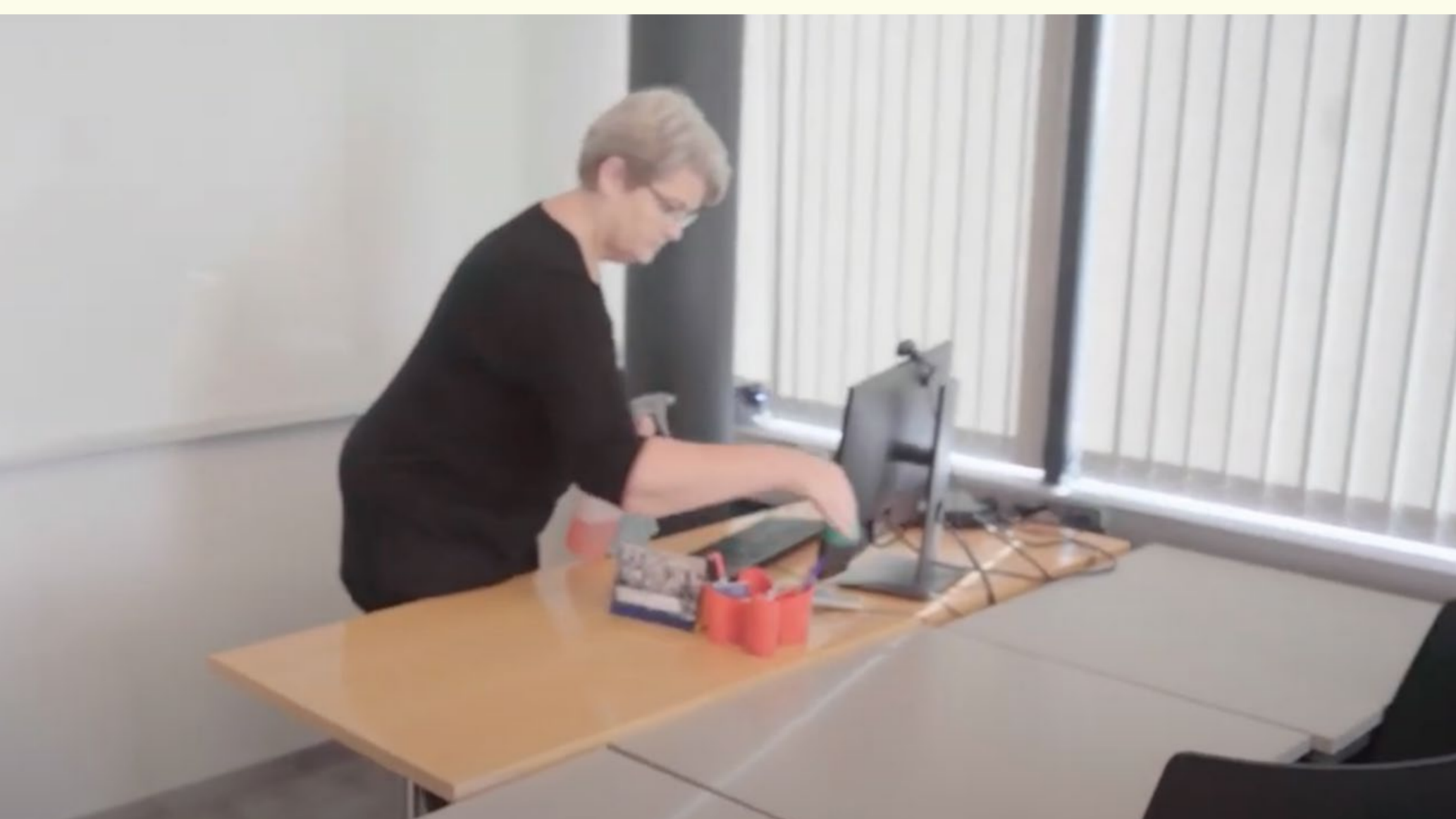
Verkfæri sem þarf

Klútur, bursti, sápa, vatn



Vinnuskref

1. Fjarlægðu rusl af borðinu
2. Þrífðu borðið með spreyyji og tusku
3. Þrífðu öll borðin með spreyyji og tusku
4. Þrífðu gluggana
5. Raðaðu stólunum
6. Fjarlægðu ruslið og settu nýjan poka í ruslatunnuna



Eining 5 Þrif á starfsmannaeldhúsi

Námsmarkmið

- Valið og undirbúið miðla/verkfæri
- Þrifið vel



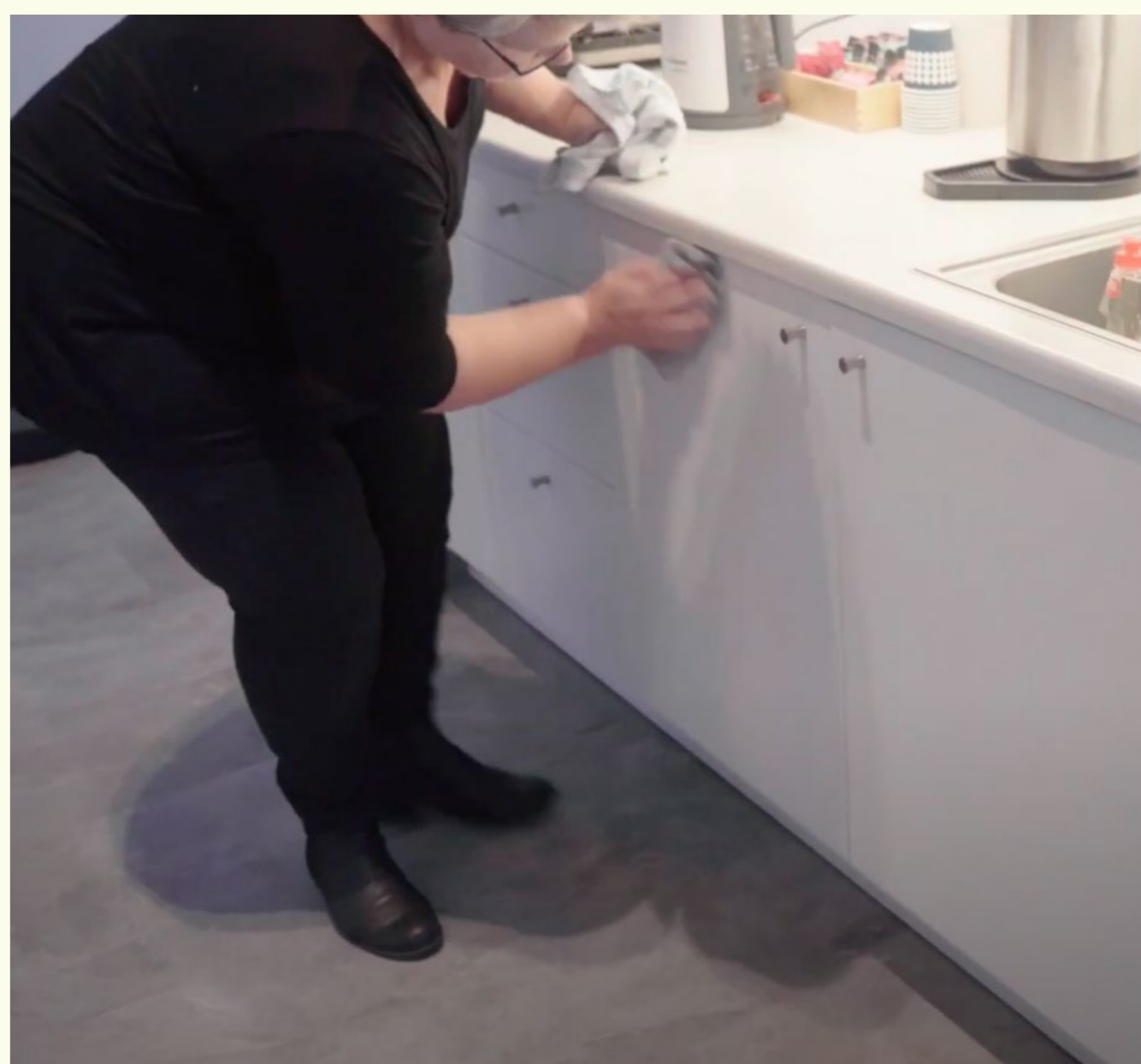
Verkfæri sem þarf

Klútur, sápa, ruslapoki



Vinnuskref

1. Fjarlægðu rusl af borðinu
2. Vaskaðu upp og gakktu frá í skápinn
3. Þurrkaðu af borðinu
4. Þrífðu vaskinn
5. sótthreinsaðu



Eining 6 Þrif á lyftu

Námsmarkmið

- Veldu og notaðu réttan klút og sápu/sprey
- Þrifið vel



Verkfæri sem þarf

Klútur, sprey



1. Spreyjaðu á takkana í lyftunni með sápu og þurrkaðu vel af með tusku
2. Spreyjaðu á yfirborðið og þurrkaðu vel af



Eining 7 Hvernig á að þrifa salerni, vask og spegil

Námsmarkmið

- Veldu og notaðu réttan klút og sápu/sprey
- Þrífðu vaskinn, spegilinn og sápuskammtarann
- Þrifið vel
- Tæmdu ruslatunnuna



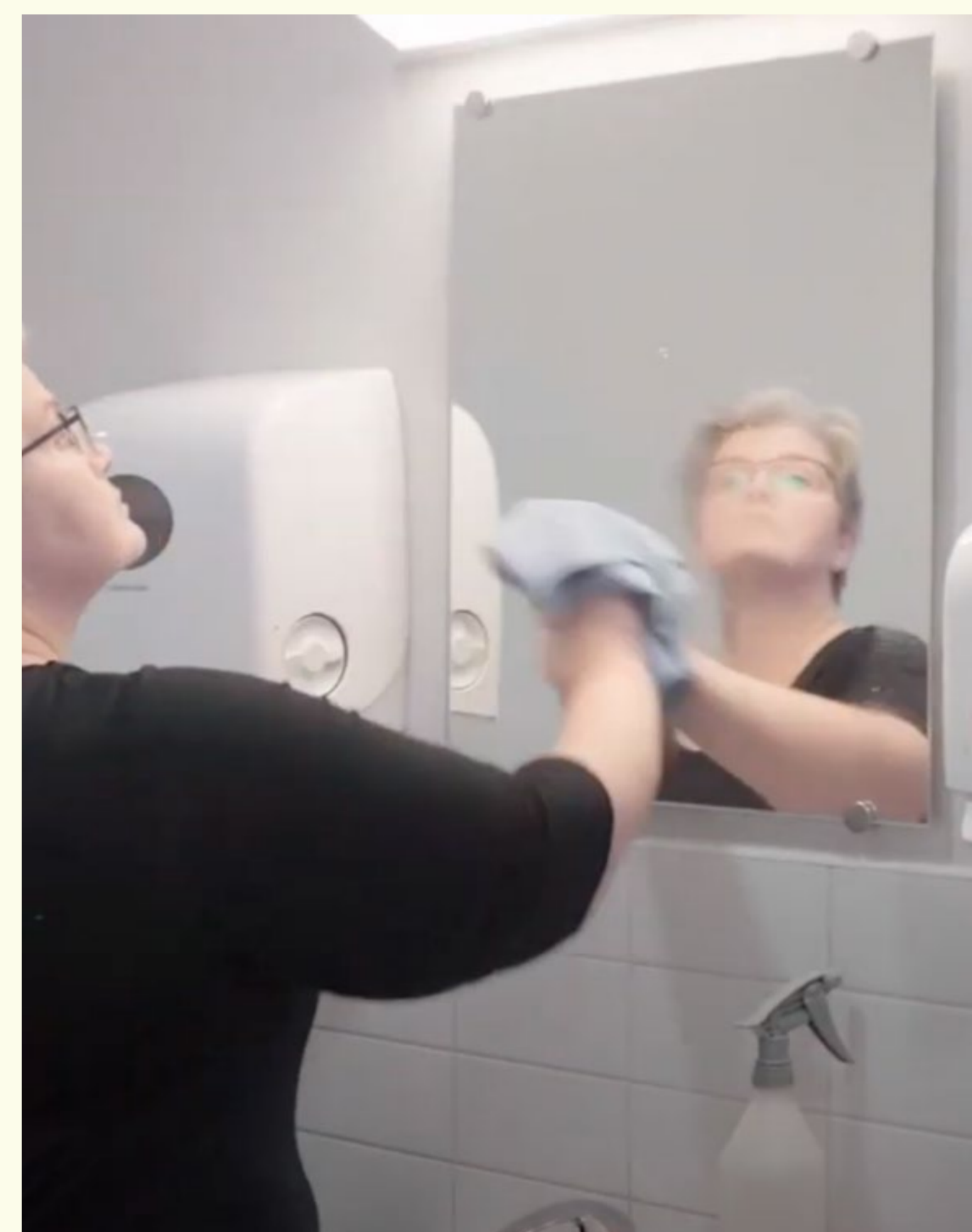
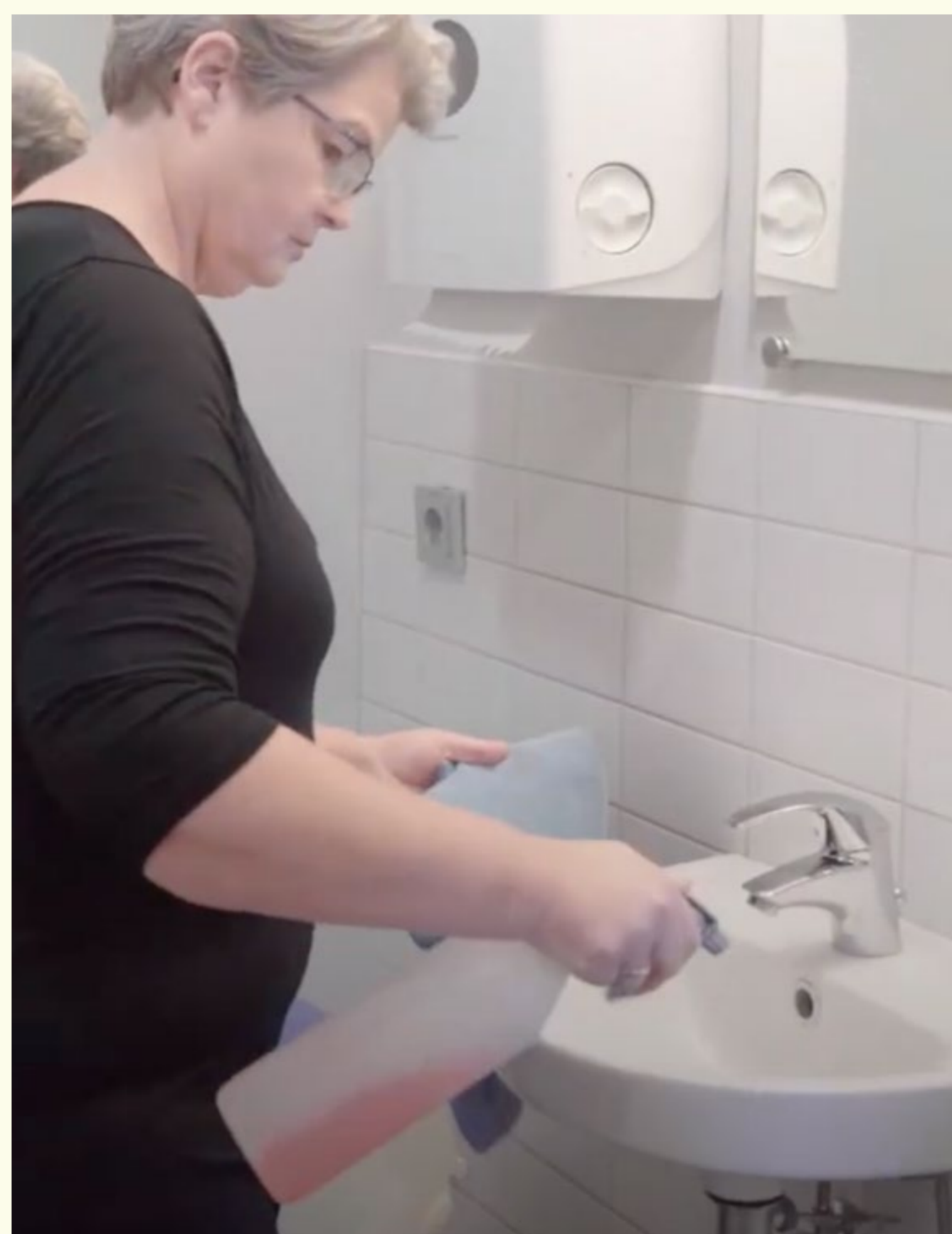
Verkfæri sem þarf

Ólíkar tegundir af klútum/tuskum og sápum/spreyji, ruslapoka



Vinnuskref

1. Taktu allt ruslið og hentu því í tunnuna
2. Spreyjaðu sápu á vaskinn og spegil
3. Þurrkaðu af speglinum með réttum klút
4. Þurrkaðu sápu af sápuskammtaranum og vaskinum
5. Sótthreinsaðu alla yfirborðsfleti
6. Farðu yfir og kláraðu og vertu vissum að þú gleymdir engu



Eining 8 Hvernig á að þrifa gólf

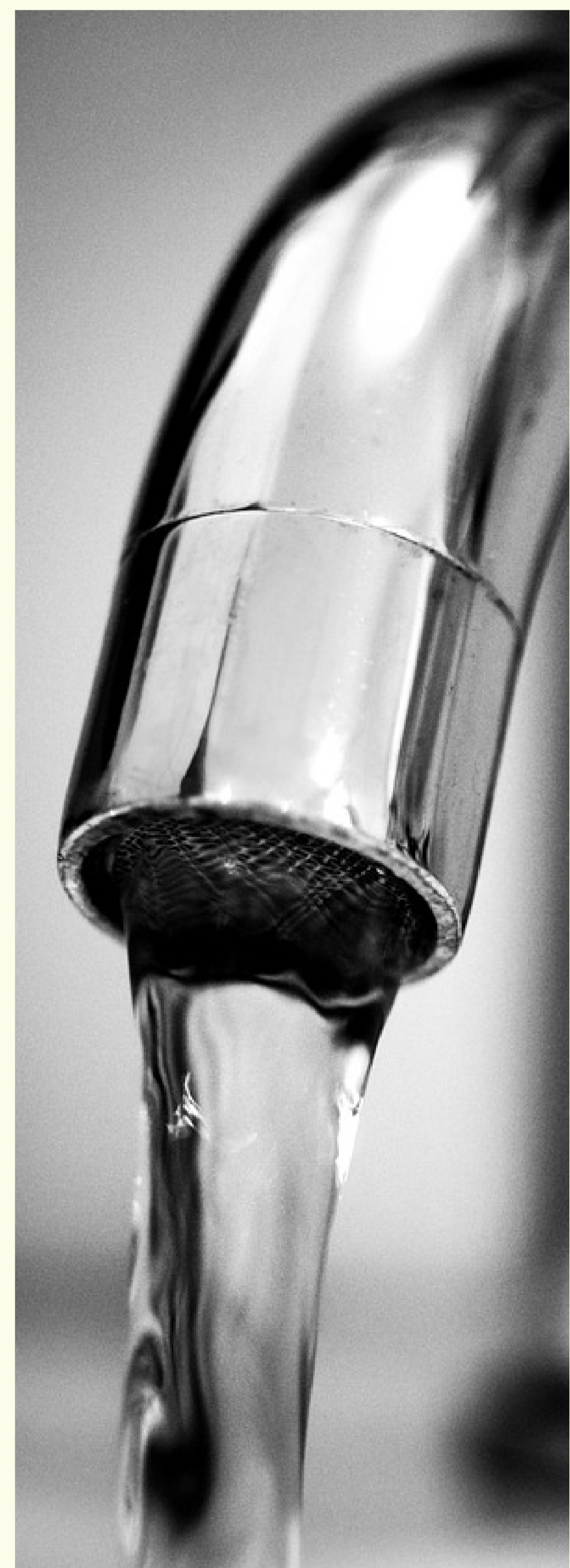
Námsmarkmið

- Veldu og notaðu rétta moppu, tusku og sápu
- Notaðu rétta sápu
- Þrifið vel



Verkfæri sem þarf

Moppa, tuska, sápa, vatn



1. Veldu rétta moppu, tusku og sápu
2. Vertu viss um að þrifa eða skipta um moppu reglulega
3. Þrífðu ganginn og stigann vel
4. Notaðu klút eða tusku til að taka upp rusl sem þú ert búin sópa til í leiðinni.



Eining 9 Hvernig á að útbúa kaffi

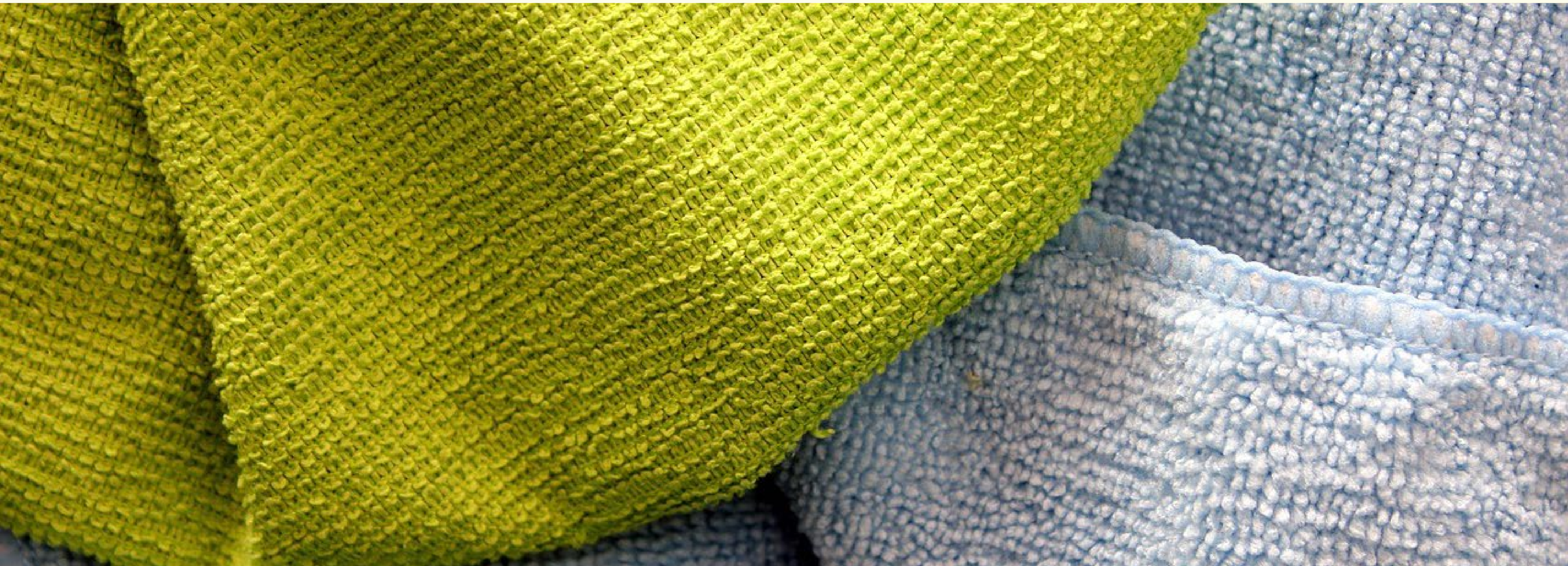
Námsmarkmið

- Þrífðu kaffikönnuna
- Útbúðu kaffi
- Lærðu á magn af kaffi og vatni



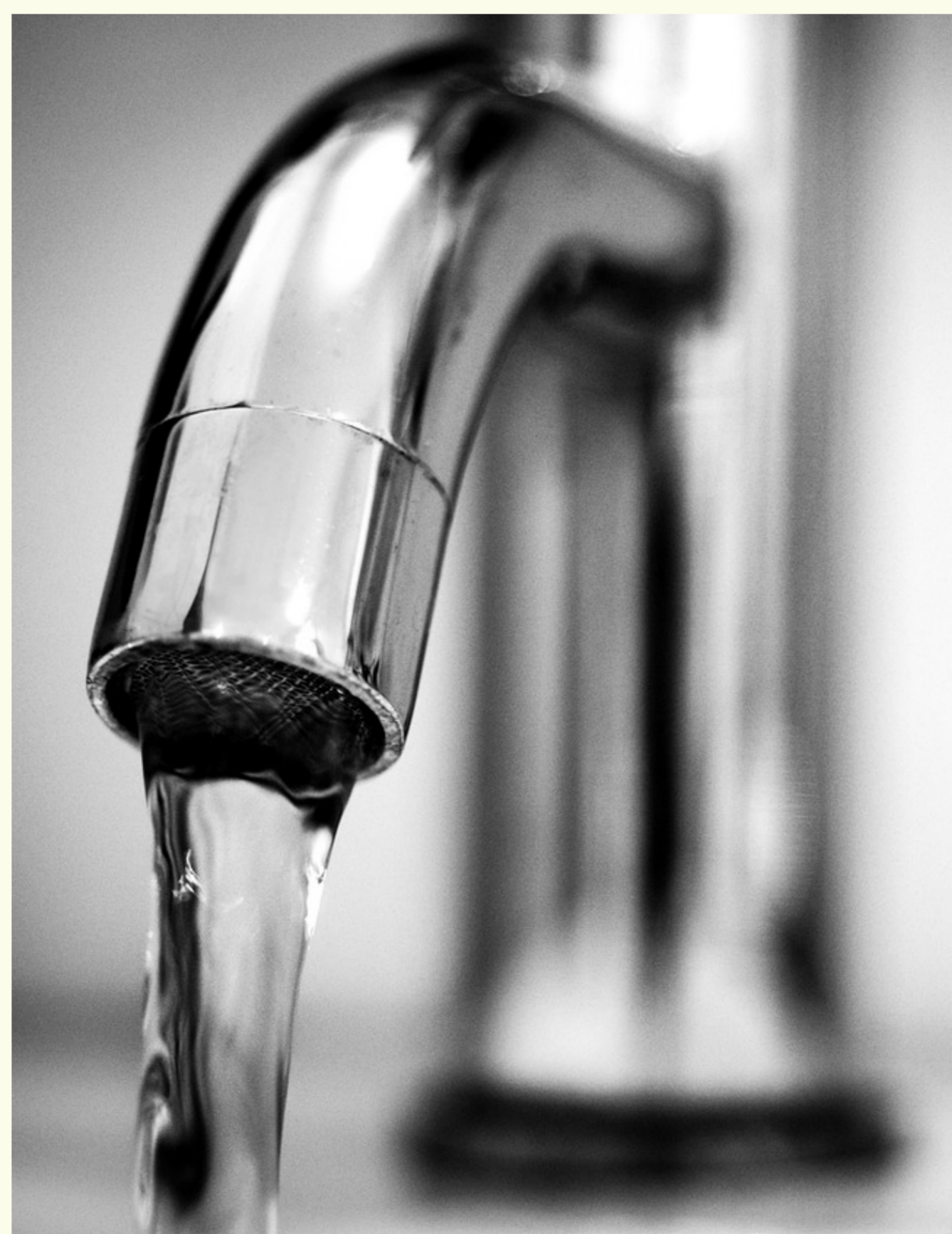
Verkfæri sem þarf

klútur,



Innihald sem þarf

Kaffi, vatn, kaffipokar



1. Tæmdu kaffikorginn úr kaffivélinni
2. Settu í nýjan kaffipoka
3. Settu tvær til þrjár skeiðar af möluðu kaffi í kaffipokann
4. Kaffivélin er tengd við vatn, ýttu á ON
5. Eftir nokkrar mínútur er kaffið tilbúið til drykkju



Links

Quality food & tourism: Training for job in a restaurant

<https://www.youtube.com/watch?v=l8zs-L2urFY>

Quality food & tourism: GOTT, Training for job in a restaurant

<https://www.youtube.com/watch?v=Bb4b8dLoEjY>

Quality food & tourism: FRIDHEIMAR, Training for job in a restaurant

<https://www.youtube.com/watch?v=rBYv28OMoaE&t=39s>

Job training in the fish industry: episode 3, Safety in the workplace

<https://www.youtube.com/watch?v=OwGDpPAcilQ&t=159s>

Jobtraining in the fish industry: episode 4, Hygiene and bacterial flora

<https://www.youtube.com/watch?v=rbGtsQ2emcl&t=84s>

Jobtraining in the fish industry: episode 5, Internal monitoring

<https://www.youtube.com/watch?v=kFBV9Zu-HMA&t=45s>

This is a dictionary of common words and phrases used in the tourism industry that can facilitate communication in the workplace.

<https://haefni.is/fraedsluefni/fagordalisti-ferdathjonustunnar/>

Educational materials, educational talks, company testimonials, support materials

<https://haefni.is/myndbond/>

How to clean dirty industrial kitchen

<https://www.youtube.com/watch?v=FBZUx0XALzg>

Grillschool, this is the best way to clean the grill during the grill season in Iceland

<https://www.youtube.com/watch?v=c99cAyteOqM>

How to use colloidal cleanser

<https://www.mjollfrigg.is/hreinsiefni/kvoduhreinsiefni/>

Instructional video: how to clean the grinder/chopper

https://www.youtube.com/watch?v=ME7_kglSgcQ

Training in hospitality: Cleaning

<https://haefni.is/svid/thrif-og-umgengni/>

Heiti verkefnis: Nýstárleg og hagnýt þjálfun fyrir störf fyrir einstaklinga með litla menntun/reynslu og innflytjendur

Verkefnanúmer: 2020-1-DE02-KA202-007465

Birt: apríl 2023

Meiri upplýsingar: <https://ip4j.eu>

